LA BRAȘOV

BUCURII DE VACANȚĂ

Circa 20 000 de copii, în tabere școlare permanente sau la odihnă, în internate

Spre marea bucurie a copiilor, de cîteva zile a început marea vacanță, trimestrul odihnei și recreării, cum i se mai spune. Eforturile unui an de studii își găsesc acum răsplata în ceasuri de tihnă la un foc de tabără de munte, ori în plăcerea înotului sau a unei simple scalde de șirand sau de riu, în surprize de drumeție sau emoții sportive, în binefacerile unei zile de soare și nisip pe plajele mării.

Să luăm, de pildă, Brașovul, cu minunatele sale împrejurimi, cu vocația sa turistică și sportivă ce îl face unul dintre cele mai frecventate județe. În cele șapte tabere școlare permanente vor petrece, în serii de cîte 14 zile, peste 10 000 de copii. Primii 2 000 de copii au și sosit la Dîmbul Morii, la Timiș, la Budila, la Zizin, la Bran, Brădet sau...

Alți 10 000 de copii, elevi ai școlilor profesionale și ai liceelor de specialitate vor veni în Brașov la odihnă în internatele centrelor școlare de la întreprinderile de tractoare, de camioane, Hidromecanica, la Zărnești, la liceele economic, sportiv etc. Liceul nr. 2 din Brașov va găzdui chiar o tabără cu profil sportiv, de atletism și de haltere.

De unde vin copiii? Din toată țara! Din București, din Dolj, Constanța, Tulcea, Olt, Satu Mare, Suceava, Teleorman; vin copii, vin școlari să soarbă putere și ozon din codrii carpatini.

Taberele sînt pregătite. În afara drumețiilor de munte, care constituie axa fundamentală a activității, s-au pregătit condițiile materiale pentru o intensă și continuă viață sportivă a taberelor. Terenurile au fost aduse, prin retușări, în stare de funcțiune; s-au completat inventarele sportive cu mingi, plase, palete, mese din ciment, echipament sportiv.

Relatarea de mai sus v-ar putea face să credeți că elevii brașoveni sînt numai gazde. Eroare! Dacă în 1973, în organizarea Centrului județean de tabere, 1 000 de copii brașoveni au plecat spre destinații de vacanță, în 1974 cifra a crescut la 2 200, pentru ca în această vară peste 4 500 copii brașoveni să fie așteptați la Lacu Sărat, Năvodari, Zimnicea, Herculane, Snagov, Tismana etc. Și în această cifră n-am cuprins alți (peste) 2 000 de copii prevăzuți pentru excursii interjudețene de 7 zile la Sulina, în nordul Moldovei ș.a.m.d.

Amintiți-vă părinți! Așa era și cînd erați dv. pe băncile școlii? Adeseori nu sesizăm saltul, de aceea e bine din cînd în cînd să opunem realităților însuflețitoare de azi amintirile trecutului. Avem o perspectivă mai clară.

Mihai BĂRĂ

TUTUNUL ȘI ALCOOLUL — AGENȚI ANTIPERFORMANȚĂ

— Interviu cu dr. GABRIEL CHEREBEȚIU —

Continuînd acțiunea de a pune în adevărata lor lumină pe cei doi înverșunați dușmani ai sănătății — alcoolul și tutunul — am cerut opiniile autorizate ale medicului Gabriel Cherebețiu, **șef de lucrări la catedra de medicină a educației fizice din cadrul I.E.F.S., doctorand în științe medicale. Prezența sa în rîndurile celor care acuză folosirea tutunului și alcoolului de către sportivi poartă nu numai girul specialistului, ci și al omului care și-a consacrat tinerețea sportului de înaltă performanță — fiind ani în șir unul dintre jucătorii de bază ai echipei naționale de volei — și care a desfășurat apoi, după retragerea din teren, o intensă și neîntreruptă activitate ca tehnician și medic de loturi naționale.**

— Fumul de țigară — **ține să precizeze interlocutorul nostru la începutul dialogului** — conține 4 la sută oxid de carbon, gaz cu o afinitate față de hemoglobină de 2—300 ori mai mare decît a oxigenului! Prezența în aerul inspirat chiar și a unei cantități mai mici de oxid de carbon reduce semnificativ capacitatea de transport a oxigenului de către sînge.

— Prin urmare, ce efecte poate avea, în această situație, fumatul asupra sportivului?

— Îi diminuează simțitor capacitatea aerobă, fie și în cazul în care este vorba de fumarea a numai cîteva țigări pe zi. Cercetările arată că fumătorii a 10—12 țigări pe zi prezintă 4,9 la sută din hemoglobină legată de oxidul de carbon. La cei ce fumează 15—25 de țigări pe zi, acest procent este de 6,3, iar la fumătorii a 30—40 de țigări este de 10 la sută! Pentru revenirea la normal a hemoglobinei ar fi nevoie de o întrerupere de o zi a fumatului.

— Care sînt implicațiile tabagice în obținerea unor performanțe de valoare?

— Știm cu toții că victoriile în mari competiții internaționale, în compania unor adversari redutabili, sînt determinate adesea de „o picătură" în plus de energie. Titluri mondiale și olimpice se cîștigă (sau se pierd) la diferențe de fracțiuni de secundă sau la distanțe de... milimetri. Învinge, firește, cel care beneficiază de acest minim surplus, cel care deține intact fondul energetic și care nu și-l irosește în alte direcții. Iar norul de țigară devine neînchipuit de... greu în fina balanță a performanțelor.

Oxidul de carbon combinat cu hemoglobina nu produce simptome subiective în repaus, atîta timp cît nu depășește concentrația de 10 la sută, însă în regim de efort — și mai ales cînd se cer eforturi maxime — apare senzația de sufocare, oboseală precoce etc. La un efort fizic dat, dacă subiectul fumează una-două țigări înainte, frecvența cardiacă este mai ridicată cu 10—20 de bătăi pe minut, față de situația de abstinență de 12 ore. Iată de ce fumatul constituie — mai ales în cazul sportivilor — o importantă cauză a reducerii capacității de efort și, implicit, a performanței. Dar fumatul nu dăunează numai prin gazele toxice, ci și prin nicotina sa, care influențează secreția de catecolamină (adrenalina) ce duce la tahicardie (creșterea frecvenței cardiace) și a presiunii sanguine, la mărirea consumului de oxigen de către miocard și la aritmii. De asemenea, mărește coagulabilitatea sîngelui. Nu mai insist asupra datelor medicinii experimentale și epidemiologiei cardiace, care atestă că fumatul reprezintă un factor major de risc pentru ateroscleroză, un risc dependent de cantitatea de țigări consumate zilnic și de vîrsta la care el a fost început.

— V-ați referit la daunele produse de fumat înainte de efort. Ce se întîmplă, însă, dacă se fumează după efectuarea lui?

— Oricum și oricînd țigara este dăunătoare! Pentru un sportiv de performanță, fumatul este la fel de nociv în toate fazele: înainte, în timpul efortului și după. Sportivul n-ar trebui să se atingă de țigară niciciînd. După antrenament sau competiție, fumatul încetinește foarte mult refacerea organismului datorită vasoconstricției periferice pe care o declanșează și eliberării de catecolamine care diminuează fluxul sanguin muscular. Adăugînd la acestea cantitatea scăzută de oxigen transportată de sînge, concentrația mare de oxid de carbon, precum și tahicardia, ne dăm seama cît de mult împovărează fumatul activitatea inimii...

— Ce alte efecte negative ale acestui viciu sînt resimțite de către sportiv?

— Amintesc, fără a insista asupra lor (dat fiind faptul că s-a mai scris despre ele), gastritele, ulcerul gastric și duodenal, cancerul. În legătură cu refacerea după efort, trebuie știut faptul că fumul de țigară întîrzie eliminarea acidului lactic din organism și — deci — refacerea. De asemenea, el descompune vitamina C, o inactivează, scăzînd astfel randamentul muscular, ceea ce mi se pare foarte important pentru un sportiv (pentru fumători, necesarul de vitamina C este mult mai crescut, în raport cu numărul de țigări consumate). Etilismul, la rîndul său, sporește acțiunea de inactivare a vitaminei C.

— Referitor la alcool, se spune că el este deopotrivă dăunător organismului, fie că este ingerat în cantități mici (dar zilnice), fie că se consumă în cantități mari: peste 2 ml per kilocorp. Cum îl vedeți în viața sportivilor, în regimul lor alimentar?

— Nu-i văd în nici un fel justificarea, mai cu seamă că, deși mare producător de calorii, el nu este, totuși, un aliment. Alcoolul, ca și tutunul, este incompatibil cu sportul de performanță. El acționează intens asupra a două zone fără a căror funcționalitate normală sportivul nu poate fi în stare de un randament total: sistemul nervos central și metabolismul. Este drept că prizele mici de alcool excită momentan scoarța cerebrală și fac să scadă emotivitatea, dînd impresia de stimulent în unele sporturi (tirul, de pildă). Dar este vorba doar de o stare pasageră, cu urmări negative ulterioare. În cantități mai mari, alcoolul inhibă scoarța cerebrală și, prin dereglarea coordonării neuromotrice, constituie în mod cert un factor de antiperformanță. În privința metabolismului, alcoolul blochează funcția de dezintoxicare a ficatului, atît de importantă în timpul efortului fizic și, mai ales, după acesta, în perioada de refacere. Și, cu cît băuturile sînt mai concentrate și mai abundente, cu atît efectul lor este mai nociv. Nutriologii admit ingerarea a o jumătate de sticlă de bere (un pahar), la masa de după antrenament, nimic mai mult și nicidecum băuturi concentrate.

Pericolul pe care-l prezintă consumul de alcool rezidă în faptul că acesta trece rapid și fără transformări din stomac în sînge, impregnînd toate țesuturile, acționează rapis asupra sistemului nervos, producînd în prima fază o amăgitoare senzație de forță, de încredere în sine. La doze mai mari, se ajunge inevitabil la faza depresivă.

★

ALCOOL și TUTUN... două toxice de care sportivi noștri (și nu numai ei!) se pot lipsi și trebuie să se lipsească, dacă vor să ajungă pe culmile performanței. Două lucruri dăunătoare, pe care este bine să le evite din capul locului...

Aurelian BREBEANU

ÎN JUDEȚUL TULCEA E BINE, ÎN ORAȘUL TULCEA, NU

Ținîndu-se seamă de faptul că scopul acțiunii **„Înotul pentru toți"** este acela de a atrage și angrena în practicarea organizată (individuală sau colectivă) a înotului a unui număr cît mai mare de cetățeni, indiferent de vîrstă, în județul Tulcea pregătirea acțiunii, lansarea ei, s-a făcut cu multă grijă.

În primăvara acestui an C.J.E.F.S., în colaborare cu organele cu atribuții din județ, a alcătuit un plan de măsuri, a fixat un colectiv de instructori (profesori de educație fizică, sportivi, activiști) care urmau să dirijeze activitatea de inițiere în tainele înotului, răspunderile acestora (fiecare membru conduce 1—2 centre); s-a pus un mare accent pe popularizarea acțiunii și astfel, la 1 iulie, toate centrele de învățare a înotului își vor începe activitatea. Într-o discuție cu tovarășul **Ion Olaru**, prim-vicepreședinte al C.J.E.F.S. Tulcea, acesta ne spunea: **„Județul nostru dispune de mijloace remarcabile care să ducă la reușita acțiunii: lacuri naturale, fluviul Dunărea, bazine de înot, ca cel de la Măcin, de pildă.**

Tocmai de aceea am căutat să folosim aceste surse pentru ca „Înotul pentru toți" să nu fie în județ o acțiune formală. Am vrut să facem tot ceea ce este necesar pentru ca un număr cît mai mare de copii, tineri și adulți să învețe a înota. Nu de alta dar ar fi și păcat să nu folosim condițiile naturale pe care le avem".

Aflăm astfel că vor funcționa în județ — bine organizate — **21 centre de învățare a înotului** în diferite localități: **Sulina, Roșu, Caraorman, Chilia, Somova, Crișan, Mila 23, Babadag, Măcin, Olguța ș.a.** Mai mult: s-a întreprins tot ceea ce era necesar pentru ca în taberele cu școlari sau studenți care vor lua ființă pe teritoriul județului Tulcea — și în care vor veni tineri din întreaga țară — cei aflați în vacanță să fie învățați să înoate.

Nu putem încheia aceste rînduri fără a ne referi la o situație specială a orașului Tulcea. Pînă acum doi ani, copiii, tinerii, adulții aveau la dispoziție, în bune condițiuni, lacul cunoscut sub numele de „Ciuperca". O conductă care vine din oraș a făcut însă ca lacul să fie poluat — Sanepidul interzice a se face baie în el — și astfel tulcenii nu mai au unde învăța înotul, nu mai au șirand. Se vorbește de înființarea unor centre de inițiere pe partea cealaltă a Dunării (dar se ridică probleme de transport), de deviere a drumului conductei... Și, astfel — negăsindu-se soluții — orașul Tulcea, străbătut de apă din belșug, se află într-o situație cel puțin bizară: nimeni nu poate învăța aici, organizat, înotul!

Modesto FERRARINI

ÎNOTUL PENTRU TOȚI

Moment de relaxare după terminarea unei lecții... Foto: S. BAKCSY

PRIMII „DELFINI" AU PRIMIT BREVETELE...

Acțiunea „Delfin" — inițiată cu cîțiva ani în urmă și menită să ofere copiilor primele noțiuni de înot — a început, în această vară, cu elevii din clasele I de la cîteva școli generale ale Capitalei. În bazinele de la Centrul de pregătire olimpică al C.N.E.F.S. (fostul șirand al Tineretului), Inspectoratul școlar al municipiului București, în colaborare cu cel al Sectorului I și cu Școala sportivă nr. 1 (director **Marinel Oancea**) a organizat primul ciclu de inițiere cu un număr de peste 600 de elevi.

După cum ne spunea profesorul **Adrian Bărbulescu**, conducătorul cursului, acțiunea s-a bucurat de sprijinul directorilor școlilor generale, profesorilor de educație fizică, precum și al părinților copiilor.

Acum, elevii din clasele I de la școlile generale nr. 6, 11, 19, 175, 178 și altele au deprins tainele înotului, meritul revenind atît lor, cît și profesorilor care i-au instruit: **N. Oros, O. Popa, Lucia Zeteș, Irina Climovschi, Georgeta Magda, Lidia Apalaghei** etc.

Odată cu vacanța elevilor, la Centrul de pregătire olimpică va continua activitatea de inițiere a copiilor în înot. În acest sens, directorul centrului, **Mugur Nicolau**, ne spunea: **„Ciclul cu elevii din clasele I, care s-a încheiat acum cîteva zile, s-a bucurat de mult succes. O nouă serie de cîteva sute de copii a început următorul ciclu. Acțiunea va continua pînă la sfîrșitul lunii august. Primim, zilnic, înscrieri, pentru cursurile care reîncep la fiecare 12 zile".**

Ion GAVRILESCU

INIȚIATIVE

COMPETIȚII ȘI ACȚIUNI CU CARACTER JUDEȚEAN

„CUPA SATELOR"

Ni se aduce la cunoștință de organizarea primei ediții a **„Cupei satelor"** — în cinstea celui de-al X-lea Congres al U.T.C. — în scopul stimulării activității sportive de masă în rîndul locuitorilor din mediul rural. Competiția este inițiată și condusă — în colaborare — de C.J.E.F.S. din județele **Maramureș, Suceava și Bistrița Năsăud.** Este interesant de arătat că organizatorii s-au gîndit ca prin această competiție să asigure o finalitate întrecerilor județene din cadrul „Cupei tineretului" în anii în care nu se organizează finala pe țară. Iată de altfel disciplinele la care se vor organiza întreceri: triatlon, fotbal, handbal, oină, orientare turistică, popice, șah, trîntă, tenis de masă, tir, volei.

Disputarea „Cupei satelor" — ediția I — se va face în comunele județului Bistrița Năsăud (Prundul Birgăului, Josenii Birgăului, Lechința, Teaca, Cristeștii Ciceului, Colibița și Chintelnic) în zilele de 28—29 iunie 1975. Competiția se va organiza anual, prin rotație, în județele amintite cît și în altele care, eventual, vor adera ulterior.

Fiecărui județ participant îi revine obligația prezentării la locul de concurs (prin cheltuieli proprii) a reprezentativei proprii.

ȘI SPORTUL, ÎN PROGRAM!

Există o tradiție: în stațiunea balneo-climaterică **Balvanyos** din județul Covasna (la 20 km de Tg. Secuiesc) se organizează anual, un festival al dansului, cîntecului și portului popular la care participă reprezentanți din județele limitrofe. Anul acesta, organizatorii au luat o frumoasă inițiativă: **„Balvanyos '75" a fost transformat într-un festival al dansului, cîntecului, portului popular și sportului.** Și astfel, circa 10 000 de spectatori (localnici și oameni aflați la odihnă și tratament în stațiune) au urmărit pe estradă — de pe tribuna naturală (relieful o permite) — nu numai cînt, joc și prezentare de costume populare ci și demonstrații de lupte libere, gimnastică acrobatică, judo, aeromodele. În preajma stațiunii s-a mai organizat de pionieri o ștafetă cicloturistică cu făclii, o cursă alpină — escaladarea cetății Balvanyos.

ZILNIC, PE TERENUL DE SPORT!

Activitatea sportivă de masă în cîteva asociații recent analizate se desfășoară — ținînd seama de indicațiile cuprinse în Hotărîrea Plenarei C.C. al P.C.R. și în Mesajul adresat de tovarășul NICOLAE CEAUȘESCU participanților la Conferința pe țară a mișcării sportive — la nivelul unităților de bază: **ateliere, secții, sectoare, grupe sindicale** etc. Deși numărul tinerilor care iau parte la acțiunile inițiate nu depășește, de regulă, 150—200, întrecerile confirmă faptul că ele sînt eficiente. Afirmația este demonstrată, în primul rînd, de faptul că se menține o continuitate a manifestărilor, mobilizarea care se face prin responsabilii sportivi ai grupelor sindicale efectuîndu-se mai lesne.

Despre toate acestea ne-am convins, mai întîi, la două asociații bucureștene: „Timpuri noi" și „Dîmbovița". Aici campionatul de asociație durează aproape trei luni la nivelul grupelor sindicale. Ceea ce este foarte normal, ținînd seama că în grupe se află majoritatea tinerilor ce fac sport. Se organizează întreceri, la ambele asociații, la 5—6 discipline. De asemenea, la întreprinderile de prelucrare a lemnului din Rădăuți (Suceava), de prelucrare a sfeclei de zahăr din Bucecea (Botoșani) și la C.F.R. Pașcani (Iași) bazele sportive găzduiesc, zilnic, întreceri între grupele sindicale și între secții și ateliere. La Pașcani, pentru a veni în întîmpinarea dorinței ceferiștilor, au fost amenajate baze sportive simple la punctele de lucru, astfel că am asistat, cu cîtva timp în urmă, la o reușită competiție între secțiile reparat vagoane și verificare instalații.

De asemenea, în județele Botoșani și Suceava se organizează, aproape la fiecare sfîrșit de săptămînă, duminici cultural-sportive. Acestea sînt patronate, prin rotație, de către o întreprindere sau instituție. Au loc întreceri de fotbal, volei și alergare, deschise tuturor celor aflați la locul desfășurării acțiunii, precum și manifestări culturale.

Nicolae LUPU
instructor principal în C.N.E.F.S.

AFLĂM CĂ...

...mîine, în diferite localități din țară, au loc manifestări cultural sportive cu prilejul cărora sînt invitați pe stadioane mii de copii și adulți (ca participanți sau spectatori). Din vestile primite la redacție, reținem cîteva ● duminică, la **complexul sportiv de cartier Sălaj — Vicina din Capitală** — duminică cultural sportivă. Se anunță o defilare a 800 de sportivi, întreceri de baschet, fotbal ș.a.; la **Galați** — concursul caselor de pionieri la sporturi aplicative; ● în **Zălău**, pe stadionul „23 August", tot mîine, între orele 10—21, întreceri sportive la fotbal, handbal, box între reprezentative... pe profesii. În răstimpuri, program cultural; ● Asociația sportivă **Spartac** din Capitală organizează azi (stadionul Voința) serbări sportive cu prilejul aniversării a 25 ani de activitate a asociației.